

YOGA THERAPY: TIROIDE, LA GHIANDOLA DELLA GIOVINEZZA

Riconquista vitalità, buon umore e gioia interiore

Di Mario Longhin

Vitalità e buon umore sono i due elementi distintivi per uno stile di vita atto a favorire **salute, longevità e gioia interiore**:

◆ la **vitalità** è caratterizzata dalla presenza di una grande energia fisica, espressione del funzionamento ottimale ed equilibrato di tutti gli apparati, organi e ghiandole del corpo;

◆ il **buon umore** è il risultato di un'attività mentale calma e ben focalizzata sul presente, in grado di mantenere un elevato grado di attenzione ed energia creativa in ogni situazione, con il minimo sforzo.

Sappiamo molto bene quanto le persone di grande vitalità, con il loro magnetismo e quando sorridono, sono in grado di influenzare positivamente tutto l'ambiente che le circonda.

Questi due fattori, vitalità e buon umore, rappresentano le fondamenta su cui costruire una vita sana, longeva e ricca di successi in quanto, oltre ad auto-alimentarsi all'interno della persona, si propagano positivamente nell'ambiente esterno grazie al **meccanismo dei "neuroni specchio"**.

Quando l'**energia fisica e mentale risultano in sintonia**, si crea uno stato di equilibrio dinamico che si esprime attraverso un flusso ininterrotto di benessere psicofisico che si sperimenta, ad esempio, ogni qualvolta si pratica correttamente una sequenza ben strutturata di HaTha Yoga, di meditazione o discipline affini. Quando invece l'energia vitale non fluisce armoniosamente e liberamente, si creano degli **squilibri** che si ripercuotono sul piano

fisico o mentale, i quali, essendo interdipendenti, danno il via alla spirale negativa che agevola le condizioni di decadimento progressivo di salute e buonumore.

IN DETTAGLIO

L'energia vitale o "**prana**", che sostiene e alimenta la vita di ogni essere umano, è la stessa che mantiene vivo il nostro pianeta; quando penetra nel corpo umano, per raggiungere ogni cellula e per apportare sostegno alle funzioni fisiologiche, si propaga servendosi di quattro vie:

- ◆ sistema **nervoso**;
- ◆ sistema **endocrino**;
- ◆ sistema **circolatorio**;
- ◆ sistema dei **chakra** e delle **nadi**.

A livello organico le fonti da cui ci possiamo rifornire di energia vitale sono: cibo, respiro, luce solare.



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prasad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it





svolto dalla **tiroide** , definita a pieno titolo la **ghiandola della giovinezza** , in quanto influenza vari aspetti corporei:

- controllo delle cellule e tessuti dell'organismo;
- accrescimento del corpo;
- respirazione;
- temperatura corporea;
- peso corporeo;
- colesterolo;
- battito cardiaco;
- vista;
- massa muscolare;
- livello di calcio nel sangue;
- sviluppo del sistema nervoso centrale nel feto;
- ciclo mestruale;
- umore e stato mentale;
- detossificazione;
- cute e capelli.

Le disfunzioni della tiroide sono molto frequenti e, tra questi, l'**ipotiroidismo è la condizione che trae i maggiori benefici** dagli esercizi respiratori e fisici dello HaTha Yoga. La tiroide è una ghiandola endocrina molto irrorata; tutti gli esercizi che **migliorano l'afflusso sanguigno** di questa regione contribuiscono a preservare le sue funzioni. Molto importante è anche **il ruolo della postura e la condizione funzionale**

L'essere umano non è però costituito solo dal corpo fisico, ma anche da una mente e dalla **coscienza**.

Per preservare la vitalità occorre osservare le regole in armonia con la natura che possiamo ricavare dallo studio dei testi classici dello HaTha Yoga, dagli aforismi di **Patanjali** e dalla **Bhagavad Gita** e che possono essere riassunte nelle seguenti **quattro discipline**:

1. Disciplina **fisica**, che comprende l'igiene personale e dell'ambiente in cui si vive, l'alimentazione e l'esercizio fisico.
2. Disciplina **morale o eticità**.
3. Disciplina **mentale ed emotiva**.
4. Disciplina **spirituale**.

Secondo la fisiologia yogica il corpo umano è composto da **tre strutture** ben distinte, ma intimamente **integrate e interdipendenti** tra loro: il **corpo fisico o grossolano**, il **corpo energetico o vitale**, il **corpo mentale o sottile**. Ognuno di questi tre corpi può subire uno o più eventi che generano squilibrio, alterandone la struttura del campo energetico; se questo squilibrio non si risolve, si creerà un effetto a catena anche sugli altri corpi. Pertanto, **uno squilibrio organico legato all'ambiente esterno o allo stile di vita**

può trasformarsi in un disagio psico-emotivo o in un calo della vitalità, così come **un forte squilibrio emotivo può manifestarsi successivamente con delle problematiche organiche**, come viene ormai confermato dalla medicina psicosomatica e dalle neuroscienze. L'HaTha Yoga, quale disciplina olistica, può essere un grande alleato per mantenere vitalità e buonumore e per promuovere una vita equilibrata, longeva e felice, inoltre, può essere di grande aiuto in certi casi per recuperare la salute cooperando con le cure mediche, a condizione che sia utilizzato in modo appropriato.

LA TIROIDE

Un ruolo particolarmente importante nel mantenimento dell'equilibrio psicofisico e metabolico è

HATHA YOGA: BENEFICI GENERALI SUL PIANO FISIOLGICO/FUNZIONALE E PSICHICO

Benefici sul **piano fisiologico e funzionale**.

- ✓ disintossica l'organismo favorendo l'**eliminazione delle tossine e delle scorie** tramite pelle, polmoni, intestino e reni, donando di conseguenza vitalità a cellule, organi, ghiandole e tessuti;
- ✓ stimola le **difese immunitarie** proteggendo dalle malattie;
- ✓ mantiene sana, forte e flessibile la **colonna vertebrale** e le sue funzioni di coordinamento tra gli apparati per mezzo del sistema nervoso quale asse centrale del corpo umano;
- ✓ dona scioltezza e agilità alle **articolazioni**;
- ✓ tonifica tutta la **muscolatura** sia superficiale che profonda;
- ✓ aiuta a ritrovare il peso forma e rendere il **corpo snello**;
- ✓ migliora la **postura** e l'eleganza dei movimenti;
- ✓ mantiene la **pelle** elastica e luminosa;
- ✓ previene il logorio funzionale del **sistema cardiocircolatorio**;
- ✓ previene l'atrofia funzionale del **tessuto polmonare** e delle **ghiandole endocrine** come il pancreas e la tiroide;
- ✓ elimina l'eccesso di tensione nervosa tonificando l'intero **sistema nervoso**;
- ✓ migliora l'equilibrio e il funzionamento degli **organi sensoriali**.

HaTha Yoga: benefici generali

Benefici sul **piano psichico**.

- ✓ favorisce la **calma interiore** e il controllo di sé;
- ✓ favorisce il **rilassamento** neuro-muscolare e psichico;
- ✓ elimina gli effetti nefasti dello **stress**;
- ✓ migliora l'**attenzione**, la **concentrazione** e la **memoria**;
- ✓ favorisce il controllo dei **pensieri** e delle **emozioni**;
- ✓ facilita il controllo dei **vizi** e delle **passioni smodate**;
- ✓ aiuta a dominare l'**impulsività**;
- ✓ aumenta la **forza mentale** e il magnetismo personale.



L'insieme di queste condizioni favoriscono lo stato di salute psicofisico e il rinnovamento dei tessuti, prolungando in questo modo la giovinezza e la longevità.



Sarvangasana



Bhujangasana



Halasana



Dhanurasana

EFFETTI FISIOLGICI, FUNZIONALI E CONTROINDICAZIONI DI SARVANGASANA

► **Aree d'azione:** gambe, organi addominali, tiroide, timo, ipofisi, pineale, ipotalamo e cervello, muscoli e nervi della regione cervicale, muscoli addominali e diaframma, apparato cardiocircolatorio.

► **Benefici:** migliora la circolazione venosa e linfatica delle gambe, migliora l'ossigenazione del cervello, favorisce il drenaggio e le ptosi degli organi addominali e del basso ventre, previene le emorroidi, tonifica la tiroide, tonifica i nervi cervicali a beneficio degli organi sensoriali e del riposo notturno, favorisce la respirazione diaframmatica, è indicata nei soggetti che soffrono di asma o di stati ansiosi.

► **Controindicazioni:** non praticare in caso di ipertiroidismo, patologie della regione cervicale, ipertensione e patologie cardiache, disturbi funzionali o patologie di occhi, orecchie e della testa in generale, e durante il periodo mestruale.

della **regione cervicale** che fornisce le innervazioni del tratto ortosimpatico; da ricordare che una corretta funzione della tiroide è garantita da un adeguato apporto nutrizionale di iodio e da uno stile di vita sano ed equilibrato.

Le tecniche di pranayama consigliate in caso di ipotiroidismo sono:

- Ujjayi pranayama;
- Bhastrika pranayama;
- Nadi sodhana.

Le posture yoga (asana) consigliate in caso di ipotiroidismo sono:

- Viparita karani;
- Sarvangasana;
- Halasana;
- Matsyasana;
- Dhanurasana;
- Bhujangasana;
- Sirsasana.

Essendo la **tiroide controllata dall'ipofisi** andrebbe sempre incluso nella pratica il **Bhramari pranayama**.

Sono altresì consigliati gli esercizi preparatori agli **asana di mobilità della regione cervicale e di tonificazione dei muscoli del collo** affinché

la testa sia ben sostenuta e venga educata a mantenere un corretto allineamento con l'asse centrale del corpo, anche nella vita quotidiana, evitando tensioni e contratture dei muscoli specifici.

Nel caso di ipertiroidismo, invece, i pranayama e gli asana stimolanti sono sconsigliati. In questo caso, si trae giovamento **dalle tecniche respiratorie e dalle posizioni che producono un effetto calmante sul sistema nervoso e sulla psiche**, come la respirazione yogica completa, il rilassamento yogico, Sukhasana, Nadi sodhana, in quanto favoriscono l'equilibrio delle funzioni neuro-vegetative.

Ogni **asana** produce molti effetti benefici, sia generali che specifici, agendo in modo selettivo su alcune ghiandole o organi, tuttavia possono presentare delle controindicazioni come possiamo osservare in **Sarvangasana** (vedi Box).

In conclusione, dobbiamo ricordare che l'HaTha Yoga è, oltre una scienza, un'arte: solo con la **pratica quotidiana** è possibile sperimentare a pieno i suoi **immensi benefici** che riverbereranno su di noi e su chi ci circonda. ✨

“La vitalità mostra non solo la capacità di persistere ma anche la capacità di ricominciare.”

Francis Scott Fitzgerald